

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 10
_____/А.А. Никишина./

МЕНЮ
29 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	226	0,5
2008	184	КАША ПШЕННАЯ (аллергики)	130	3,4	4,8	25,4	158	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			415	11,4	12,8	63,5	378	2,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	4,3
Итого			180	1	0,2	17,8	78	4,3
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,6	4,5	20	147	3,1
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	13,8	7,4	6,1	146	0,2
2008	252	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ(ГОВЯДИНА)(АЛЛЕРГИКИ	70	13,1	8,8		133	0
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,5	75	8,5
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105	1,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			700	23,3	13,1	82,1	597	14,9
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,5	12,6	10,2	104	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,5	19,6	99	9,2
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	3,3	28,8	159	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			565	29,4	23,1	77,2	624	12,5
Всего				65,1	49,2	240,6	1677	34,5

Медицинская сестра _____